إرشادات غذائية عند الإصابة بالإسهال

،

يعتبر الإسهال المسبب الثاني للأمراض والوفيات في العالم لذا يجب عدم التهاون في علاجه بشكل عاجل فور حدوثه.

ما هو الإسهال (القبض)؟

تغيير في حركة الأمعاء الطبيعية والتي تتصف بزيادة في المحتوى المائي للبراز، أو زيادة في كمية البراز، أو زيادة في عدد مرات التبرز خلال اليوم عن المعدل الطبيعي ، وقد يكون مصحوب بارتفاع في درجة الحرارة واستفراغ.



ماهي المدة المعتادة التي يستمر فيها الإسهال؟

يستمر عادةً لمدة تقل عن ٧ أيام ولكن يجب أن لا تزيد مدة الإسهال عن ١٤ يوماً ؛ لأنه إذا زاد عن الحد الطبيعي يعتبر ذلك مؤشر لخلل عضوي يحتاج تدخل طبي بشكل أكبر.

كيف يمكنني معرفة فيما إذا كان الشخص مصاب بالإسهال أم لا ؟

- عند عدم تماسك البراز (سواءً زادت ليونة البراز عن المعتاد أو أصبح سائلاً).
- عند زيادة عدد مرات التبرز عن ٣ مرات يومياً وبكميات متوسطة أو كبيرة.

العوامل المسببة لحدوث الإسهال:

- عوامل بكتيرية (مثال: الكوليرا والسالمونيلا وغيرها).
- عوامل فيروسية (مثال: الروتا فايروس وغيرها).
- عوامل فطرية.

ما هو الخطر المحتمل في حال عدم علاج الإسهال؟

يجب علاج الإسهال فور حدوثه ولو ترك بدون علاج و استمر من ١٢-١٨ساعة قد يسبب الجفاف للمريض الذي قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة تؤثر على حياة المريض لا قدر اللّه.

الأسباب المتكررة للإصابة بالإسهال:

- السفر للأماكن المزدحمة والملوثة.
- تناول اللحوم النيَة أو الغير مطهوة طهو كامل.
- التحسس من بعض أنواع الأسماك أو منتجات الحليب.
- الاختلاط المباشر بشخص مصاب بالإسهال أو استخدام أدواته الشخصية.
- وجود الطفل في حضانة أطفال غير نظيفة.

- بعض أنواع المضادات الحيوية قد تتسبب في حدوث الإسهال.
- أن يكون الشخص مصاب بمرض نقص المناعة.

أنواع الإسهال:

• إسهال العدوى:

هو الإسهال الناتج بسبب حدوث عدوى من شخص آخر وغالباً ما يكون مصحوب بغثيان، استفراغ أو تقلصات معوية.

• الإسهال الحاد (المؤقت):

هو الإسهال الممتد لمدة لا تزيد عن ١٤ يوماً.

• الإسهال المستمر (المستديم):

هو الإسهال الممتد لمدة تقارب الـ ١١٤ يوماً.

- الإسهال المزمن:

هو الإسهال الممتد لمدة تقارب الـ ١٣٠ يوماً.



أعراض الجفاف المحتملة عند الشخص المصاب بالإسهال:

- تشتت الانتباه وعدم التركيز
- العينان غائرة للداخل
- أرق واضطرابات في النوم
- صعوبة القدرة على الشرب بشكل طبيعي
- جفاف اللسان والشفتين واللثة

قد يكون العلاج المنزلي كافٍ في بعض الأحيان، ولكن هناك حالات يتوجب فيها الذهاب فوراً للمستشفى

"وقد يتطلب التنويم" إذا كان الإسهال مستمراً أو مصاحب للحالات التالية:

- السكري
- الأنيميا المنجلية
- الإسهال الدموي أو المصحوب بمادة مخاطية
- سوء التغذية الحاد
- ظهور أعراض الجفاف (المتقدمة) على المريض
- إذا كان الإسهال مستمر منذ الولادة للأطفال أو الخُدج (حديثي الولادة)
- إذا كان الإسهال أحد مضاعفات التدخل الجراحي
- إذا كان سبب الإسهال خلل عصبي
- إذا صاحَب الإسهال تقيؤ شديد
- حالات التسمم
- الحمى الشديدة (درجة الحرارة أكثر من ٣٨ أو٣٩ درجة مئوية)

- عدم التحسن في الحالة الصحية خلال الـ ٤٨ ساعة منذ بدء حدوث الإسهال.

لماذا يعتبر ذهاب المصاب بالإسهال إلى المستشفى ضروري؟

السبب الرئيسي لدخول المستشفى هو الحاجة إلى معالجة الجفاف عن طريق المحاليل اللازمة، ويعتبر وزن الجسم هو أفضل مؤشر على حدوث الجفاف وكذلك عن طريق التقييم السريري والمخبري لحالة المصاب إذا تطلب الأمر.

أسئلة قد تواجهك:

- ❖ متى يبدأ الشخص المصاب بالإسهال بتناول الطعام ؟
- ❖ ما هو نوع الغذاء المناسب خلال هذه الفترة؟

- كم عدد المرات التي يحتاج فيها طفلي لإرضاعه أو تغذيته وهو مصاب؟
- هل أوقف الرضاعة الطبيعية لطفلي المصاب بالإسهال أم لا؟

القواعد العلاجية العامة للإسهال:

الهدف: تعويض السوائل والأملاح الضرورية للجسم وإعادة الجسم لوزنه الطبيعي.

1) ينبغي تعويض الشخص فور إصابته بالإسهال بالسوائل والأملاح الضرورية عن طريق المحاليل اللازمة والموصوفة من الطبيب.
2) في حالات الإسهال الخفيف؛ قد تساهم الشوربات والعصائر الطبيعية الشفافة (عصير التفاح) في منع حدوث الجفاف.

٣) لا ينصح بإعطاء المريض مشروبات غازية، عصائر صناعية مركزة أو المشروبات الخاصة بالرياضيين بهدف تعويض النقص من السكريات أو السوائل وذلك لأن هذه المشروبات عالية في التركيز وقد تؤثر على الجهاز الهضمي بشكل سلبي وقد تتفاقم حالة الإسهال بشكل أكبر.

٤) يجب عدم التأخر بتغذية المريض عن طريق الفم وإعطائه الطعام المناسب بوقت مبكر قدر الإمكان حيث ذكرت بعض الدراسات أن التغذية المبكرة للمصاب بالإسهال يصاحبها زيادة وتعويض في الوزن بشكل أفضل.

" يوصي الأطباء بالبدء في تناول الطعام بعد ٣ - ٤ ساعات من بدء أعراض الإسهال ومعالجة الجفاف "

٥) يعطى المريض وجبات متكررة قليلة المحتوى أفضل من إعطائه كميات كبيرة بوقت قصير، فعلى سبيل المثال لو كان الطفل يحتاج ٦ رضعات يومياً؛

نقسم هذه الرضعات على ١٢ رضعة يومياً بنصف المحتوى المعتاد، وكذلك للشخص البالغ يفضل إعطائه وجبات متكررة كل ٣ ساعات تقريباً.

٦) بالنسبة للرضع: الرضاعة الطبيعية يجب أن تستمر في جميع الأوقات وذلك لاحتواء حليب الأم على مضادات البكتريا وكذلك خلوه من المواد المسببة للحساسية مما يسهم في التخفيف من حالات الإسهال، إذا لم يتوفر حليب الأم وكان الطفل أقل من (٤-٦) أشهر فيجب الحرص على إرضاعه الحليب الصناعي بانتظام لضمان عدم حدوث الجفاف، أما إذا كان أكبر من ٦ أشهر فيجب إعطائه كميات كافية من السوائل.

٧) حتى الآن لم يثبت علمياً وجود غذاء مخصص لعلاج الإسهال بشكل كامل لذا يعطى المريض غذاؤه المعتاد مع الحرص على تخفيف الدهون والسكريات البسيطة التي قد تزيد الحالة سوءاً.

٨) الحرص على النظافة العامة وتعقيم الأدوات الشخصية لمنع تكاثر البكتريا والميكروبات.

٩) يجب الحرص على تقديم الفواكه والخضروات بأي شكل من الأشكال لتعويض المصاب بالفيتامينات والمعادن اللازمة.

١٠) إعطاء المريض بعض الأطعمة التي تساعد في تخفيف الإسهال مثل الأرز، البطاطس (الغير مقلي)، الزبادي، الخبز الأبيض.

١١) عند استمرار الإسهال لفترة طويلة قد يحتاج المريض لتدعيمه ببعض الفيتامينات والمعادن الضرورية وذلك بوصفة طبية معتمدة ولفترة محددة.

١٢) طبخ الطعام بوقت كافٍ وبطريقة صحية و تحضيره باستخدام مياه نقية وأدوات معقمة.

ملاحظة:

الإرشادات السابقة تنطبق فقط على مسببات الإسهال العادية ولا تنطبق على الحالات التالية التي يلزمها استشارة طبية متخصصة:

- ظهور أعراض التسمم الخطيرة على المصاب أو إذا كان بحاجة لدخول العناية المركزة.
- نوبات الإسهال المستمرة لأكثر من ٧ أيام متتالية.
- وجود تشخيص سابق بنقص المناعة او أي خلل رئيسي في أحد أعضاء الجسم.
- القيء مع عدم وجود الإسهال المصاحب لأكثر من ٢٤ ساعة.
- وجود الإسهال المصاحب مع عدم القدرة على النمو بشكل طبيعي (للأطفال).
- الإسهال و/أو التقيؤ المصاحب لأحد اضطرابات التمثيل الغذائي (مثل مرض السكري، أو الفينايل كيتون يوريا).
- الإسهال الناجم عن الأمراض المزمنة.